

# 女性のライフステージにおける様々な健康課題を解決する「フェムケア」関連書籍。

## フェムケアの急速な認知度アップの影響で売上がグングンUPしてきたオススメ書籍です!

### 「自分に優しい生活」で婦人科系の不調が消える

# 体の声を聞くことで生理が楽になる

生理は女性だけが聞くことのできる体の声です。体は元気になるために必要なことを、欲求として教えてくれています。食べたいもの、やりたいこと、食べたくないもの、やりたくないことは体の声で、すべてに意味があります。無理に我慢しないで、素直においしく食べていいんです。ただ、今の自分の心と体の状態に気づくことが大切です。

#### CONTENTS

- 第1章 女性の体のリズムを知ろう
- 第2章 生理の不調で何がわかるの？
- 第3章 自分の体の声を聞こう
- 第4章 甘いものもお酒もやめなくていい
- 第5章 「がまん」も「がんばる」もいらない etc...

「自分に優しい生活」で婦人科系の不調が消える



「がまん」も「がんばる」もいらない。

甘いものやアルコールを無理にやめようとしていませんか？  
「食べたい、飲みたい」は体からのサインです。  
体の状態を知って、不快な症状とサヨナラしましょう！

PMS 生理痛 更年期障害 腰痛 腰痛 頭痛 チクチク刺す痛み 冷え  
むくみ 胸やお腹の張り 抑うつ 体が重い 倦怠感 食欲低下 イライラ のぼせ  
気持ちのモヤモヤ 乾燥肌 顔色が悪い 顔が赤い 目がかすむ 筋肉がつる etc.

BAB JAPAN

#### 著者◎安部雅道

鍼灸師。風の音治療院院長。大学卒業後、雑誌の制作会社に勤務。人の体の奥深さにひかれ、鍼灸師の道へ。マクロビオティックと自然療法による体調の変化を実感し、「自分に優しい生活をすれば元気になる!」をモットーに、鍼灸治療と合わせて元気になる生活方法を患者さんに伝えるため、2008年に札幌に治療院を開業。2012年からヨガ愛好者のための解剖学講座、2013年から季節に合わせた東洋医学の生活方法を伝える講座、2015年から体の声を聞いて、生理が楽になる勉強会を始める。さらに2019年から東京で、「鍼灸師とセラピストのためのからだの学校」の講座も開講。

■著者：安部雅道 ■判型：四六判 ■頁数：224頁 ■本体 1,400円＋税

株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL 03-3469-0135

【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAX での注文はこちらへ 0120-190-162 (書店様 FAX 用注文専用フリーダイヤル)

E-mail での注文はこちらへ [shoten@bab.co.jp](mailto:shoten@bab.co.jp) (書店様注文専用メールアドレス)

☆重版、新刊、パブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください(空メールでOK!)

既刊店申込書	書籍名	体の声を聞くことで生理が楽になる		オススメ書籍
	注文数	■著者：安部雅道 ■判型：四六判 ■頁数：224頁 ■本体 1,400円＋税		
	発行	ISBN978-4-8142-0415-1 C2077 ¥1400E		
	発行	株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162		